



ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

ΣΥΧΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ & Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ (MG) ΑΝΑ ΕΙΔΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ (1 φλιτζάνι - 237 ml)

ΤΡΟΦΗ	ΜΕΡΙΔΑ	BIT K
Λαχανίδα collard, κατεψυγμένη, ψιλοκομμένη, βραστή	1 φλιτζάνι (237 ml)	1059
Λαχανίδα collard, ψιλοκομμένη, βραστή	1 φλιτζάνι	773
Σπανάκι, κατεψυγμένο ψιλοκομμένο ή φύλλα, βραστά	1 φλιτζάνι	1027
Σπανάκι, κονσέρβα	1 φλιτζάνι	988
Σπανάκι, βραστό	1 φλιτζάνι	889
Σπανάκι, ωμό	1 φλιτζάνι	145
Γογγύλια πράσινα, κατεψυγμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	851
Γογγύλια πράσινα & γογγύλια, κατεψυγμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	677
Γογγύλι χόρτα, ψιλοκομμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	529
Γογγύλια πράσινα, κονσέρβα	1 φλιτζάνι	413
Γογγύλια πράσινα, ψιλοκομμένα, ωμά	1 φλιτζάνι	138
Χόρτα μουστάρδας, ψιλοκομμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	830
Χόρτα μουστάρδας, κατεψυγμένα, ψιλοκομμένα,	1 φλιτζάνι	503
Χόρτα μουστάρδας, ψιλοκομμένα, ωμά	1 φλιτζάνι	144
Χόρτα τεύτλων, κομμάτια 2,5 cm, βραστά	1 φλιτζάνι	697
Πικραλίδες (αγριοράδικο), ψιλοκομμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	579
Πικραλίδες (αγριοράδικο), ψιλοκομμένα, ωμά	1 φλιτζάνι	428
Σέσκουλο Chard, ελβετικό, ψιλοκομμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	573
Σέσκουλο Chard, ελβετικό, ακατέργαστο	1 φλιτζάνι	299
Κάρδαμο, κήπου, βραστό	1 φλιτζάνι	518
Κάρδαμο, κήπου, ωμό	1 φλιτζάνι	271
Κάρδαμο νερού (watercress), ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	85
Λαχανίδα καλέ, κατεψ. βραστή	1 φλιτζάνι	494
Λαχανίδα καλέ, βραστή	1 φλιτζάνι	494
Λαχανίδα καλέ, ωμή	1 φλιτζάνι	82
Μαρούλι escarole	1 φλιτζάνι	318

ΤΡΟΦΗ	ΜΕΡΙΔΑ	BIT K
Λαχανάκια Βρυξελλών, κατεψυγμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	300
Λαχανάκια Βρυξελλών, ωμά	1 φλιτζάνι	156
Μπρόκολο, ψιλοκομμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	220
Μπρόκολο, κατεψυγμένο, ψιλοκομμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	161
Μπρόκολο, ωμό, ψιλοκομμένο	1 φλιτζάνι	93
Κρεμμύδια, φρέσκα ή με βολβό (κορυφές & βολβός), ψιλοκομ., ωμό	1 φλιτζάνι	207
Μαϊντανός, κλαδάκια φρέσκα	10	164
Μαϊντανός μπαχαρικό, αποξηραμένος	1 κουτάλι σούπας	22
Λάχανο, τεμαχισμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	163
Λάχανο, ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	68
Λάχανο, Κινέζικο (pak-choi), τεμαχισμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	58
Λάχανο, κραμπολάχανο, τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	48
Λάχανο, κόκκινο, ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	34
Χυλοπίτες (noodles), αυγό, σπανάκι, μαγειρεμένα, εμπλουτισμένα	1 φλιτζάνι	162
Αντίδι, ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	116
Δαμάσκηνα αποξηραμένα	1 φλιτζάνι	104
Δαμάσκηνα αποξηρ. μαγειρευτά	1 φλιτζάνι	65
Δαμάσκηνα αποξηραμένα ωμά	5	28
Λάχανο Radicchio, τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	102
Μπάμιες, κατεψυγμένες, κομμένες σε φέτες, βραστές	1 φλιτζάνι	88
Μπάμιες, κομμένες σε φέτες, βραστές	1 φλιτζάνι	64
Miso (ιαπωνικό)	1 φλιτζάνι	81
Τουρσιά, γλυκά (με ψωμί & βούτυρο), ψιλοκομμένα	1 φλιτζάνι	75
Τουρσιά, ξινά	1 φλιτζάνι	73
Ακτινίδια, πράσινα, κομμένα σε φέτες, ωμά	1 φλιτζάνι	73
Ακτινίδια, πράσινο, ωμό	1 μέτριο	28
Σόγια, ώριμη, φυτρωμένη, στον ατμό	1 φλιτζάνι	66



ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

ΣΥΧΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ & Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ (MG) ΑΝΑ ΕΙΔΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ (1 φλιτζάνι - 237 ml)

ΤΡΟΦΗ	ΜΕΡΙΔΑ	BIT K
Σόγια φασόλι Edamame, κατεψυγμένα, παρασκευασμένα	1 φλιτζάνι	41
Μπιζέλια, πράσινα, (μικρά & LeSueur - γλυκά), κονσέρβα	1 φλιτζάνι	64
Μπιζέλια, κατεψυγμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	48
Μπιζέλια, πράσινα, βραστά	1 φλιτζάνι	41
Μπιζέλια, ξεφλουδισμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	40
Μπιζέλια, πράσινα, ωμά	1 φλιτζάνι	36
Ψάρι, τόνος, ελαφρύ, κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένο	1 φλιτζάνι	64
Ψάρι, τόνος, ελαφρύ, κονσέρβα σε νερό, στραγγισμένο	1 φλιτζάνι	61
Φασολάκια πράσινα, κατεψυγμένα, μικροκύματα	1 φλιτζάνι	64
Φασολάκια, πράσινα ή κίτρινα, κονσέρβα ή βρασμένα	1 φλιτζάνι	60
Φασόλια φάβα, με το τσόφλι, ωμά	1 φλιτζάνι	52
Φασολάκια, πράσινα ή κίτρινα, κατεψυγμένα, βρασμένα	1 φλιτζάνι	51
Φασόλια (νεφρά) κόκκινα, ώριμοι σπόροι, βραστά	1 φλιτζάνι	15
Φασόλια μαυρομάτικα ανώριμοι σπόροι, κατεψυγμένα, βραστά	1 φλιτζάνι	63
Φασόλια μαυρομάτικα, ανώριμοι σπόροι, βρασμένοι	1 φλιτζάνι	44
Σέλινο, βραστό, σε κύβους	1 φλιτζάνι	57
Σέλινο, ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	30
Μαρούλι σαλάτα κατσαρό (Boostwong & bibb) ψιλοκομμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	56
Μαρούλι, της Κω ή Ρωμαϊκό (ρομάνο) τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	48
Μαρούλι, πράσινο φύλλο, τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	46
Μαρούλι, κόκκινο φύλλο, τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	39
Μαρούλι, κεφαλωτό Iceberg, τεμαχισμένο, ωμό	1 φλιτζάνι	17
Μάραθο, κομμένο σε φέτες, ωμό	1 φλιτζάνι	55
Μπιζέλια & καρότα, κατεψυγμένα βραστά	284 γρ	52
Χόρτα ραβέντι (rhubarb), κατεψυγ. μαγειρεμένα, με ζάχαρη	1 φλιτζάνι	51

ΤΡΟΦΗ	ΜΕΡΙΔΑ	BIT K
Αγγούρι, με φλούδα, ωμό	1 μεγάλο	49
Αγγούρι, ξεφλουδισμένο, ωμό	1 μεγάλο	20
Αβοκάντο, πουρέ, ωμό	1 φλιτζάνι	48
Σπαράγγια, κατεψυγμένα, βραστά	4	48
Σπαράγγια, βραστά, κονσέρβα	4	30
Σπαράγγια, βραστά	4	30
Λαχανικά, ανάμεικτα, κατεψ. βραστά	1 φλιτζάνι	43
Λαχανικά, ανάμεικτα, κονσέρβα	1 φλιτζάνι	30
Βατόμουρα, κατεψ. γλυκαμένα	1 φλιτζάνι	41
Βατόμουρα (blackberries), ωμά	1 φλιτζάνι	29
Κολοκύθα, κονσέρβα	1 φλιτζάνι	39
Φασόλια ροβίτσα, ώριμοι σπόροι, βλαστημένοι, ακατέργαστοι	1 φλιτζάνι	34
Φασόλια ροβίτσα, ώριμοι σπόροι, βλαστημένοι, βρασμένα	1 φλιτζάνι	28
Ξινολάχανο (sauerkraut) κονσέρβα, στερεό και υγρό	1 φλιτζάνι	31
Βατόμουρα (blueberries), ωμά	1 φλιτζάνι	29
Πράσα (βολβός & κάτω μέρος φύλλων), βραστά	1 φλιτζάνι	26
Αγκινάρες καρδιές (ολόκληρες ή γαλλικές), βρασμένες	1 φλιτζάνι	25
Αγκινάρες (ολόκληρες ή γαλλικές), βραστένες	1 μέτρια	18
Σταφύλια, κόκκινα ή πράσινα (ευρωπαϊκού τύπου), ακατέργαστα	1 φλιτζάνι	22
Καρότα, βραστά, κομμένα σε φέτες	1 φλιτζάνι	21
Καρότα, κατεψυγμένα, βραστά, κομμένα σε φέτες	1 φλιτζάνι	20
Καρότα, ωμά, τριμμένα	1 φλιτζάνι	15
Κουνουπίδι, κατεψυγμένο, βραστό	1 φλιτζάνι	21
Κουνουπίδι, βραστό	1 φλιτζάνι	17
Κουνουπίδι, ωμό, ψιλοκομμένο	1 φλιτζάνι	17
Σμέουρα (raspberries), κατεψυγμένα, κόκκινα, γλυκαμένα	1 φλιτζάνι	16
Ξηροί καρποί, κουκουνάρι, αποξηραμένοι	28,4 γρ	15